12.010 Francúzske zemiaky
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky	25,00	20,00	30,00	24,00	35,00	28,00	45,00	36,00
mäkká saláma	5,00	4,75	6,00	5,70	7,00	6,65	8,00	7,60
cibuľa	0,60	0,51	0,70	0,60	0,80	0,68	1,00	0,85
olej	0,70	0,70	0,80	0,80	0,90	0,90	1,00	1,00
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
vajcia	35	1,75	40	2,00	45	2,25	50	2,50
maslo	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
smotana	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
mlieko	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,50	3,50
hmotnosť porcie v g	200		250		300		350	

Výrobný postup

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, očistíme a nakrájame na plátky. Očistenú, nakrájanú cibuľu speníme na polovici oleja, pridáme ošúpanú na rezance pokrájanú salámu, opečieme. Polovicu vajec uvaríme natvrdo, očistíme a nakrájame na rezance. Zemiaky, salámu, cibuľu, soľ, vajcia zmiešame a dávame na vymastený plech. Zalejeme mliekom a smotanou, do ktorej sme rozšľahali zvyšok vajec. Na zemiaky dáme maslo, 20 minút zapečieme a podávame.
Príloha: zeleninový šalát.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1671	401	14,96	17,4	4,3	42,3	6,6	117,1	2,4	0,058	0,2	0,2	25,2	2,7
B	1994	479	17,84	20,7	4,9	50,8	7,9	141,2	2,9	0,068	0,2	0,2	30,2	3,2
C	2348	564	20,78	24,7	5,5	59,3	9,2	167,2	3,3	0,080	0,2	0,2	35,3	3,7
D	2870	689	24,53	28,7	6,1	76,2	11,8	200,5	4,2	0,094	0,3	0,3	45,3	4,8